

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO– PRIMO
MODULO DI QUATTRO

– PRIMO MODULO DI QUATTRO

Prime due settimane – Allenamento da ripetere tassativamente
ogni due giorni –

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su
cyclette e su spinbike

INDICAZIONI: ripetere le fasi “1” e “2” iniziando con una sola
volta (venti minuti di lavoro) per arrivare alla fine delle due
settimane a tre ripetizioni (quaranta o sessanta minuti)

1) 15 minuti: Frequenza cardiaca: 70%<BPM>75%

Cadenza di pedalata: 70<CAD>80 cicli al minuto

Rapporti: agili

2) 5 minuti defaticamento

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO – SECONDO
MODULO DI QUATTRO

DUE SETTIMANE

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su
cyclette e su spinbike

INDICAZIONI FISSE:

- RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>90 cicli. Per aumentare la frequenza cardiaca prediligere la cadenza ai rapporti

Allenamento:

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

Ripetere 4 volte:

- 7 minuti frequenza cardiaca **70%**<BPM>75%
 - 3 minuti frequenza cardiaca **75%**<BPM>80%
 - 1 minuto defaticamento
-

Defaticamento: 10 minuti a piacere

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO – TERZO
MODULO DI QUATTRO

DUE SETTIMANE

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su
cyclette e su spinbike

INDICAZIONI FISSE:

- RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>90 cicli. Per aumentare la frequenza cardiaca prediligere la cadenza ai rapporti

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

Ripetere **3-6 volte:**

- 6 minuti FC **70%**<BPM>75%)
 - 9 minuti FC **75%**<BPM>80%)
 - 3 minuti FC **80%**<BPM>85%)
 - 120 secondi recupero
-

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO – QUARTO
MODULO DI QUATTRO

DUE SETTIMANE

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su
cyclette e su spinbike

INDICAZIONI FISSE: RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>80 cicli

Allenamento:

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

Ripetere **2-4 volte:**

- 6 Minuti Fc **70%**<BPM>75%
 - 9 minuti Minuti Fc **75%**<BPM>80%
 - 3 Minuti Fc **80%**<BPM>85%
 - 9 Minuti Fc **75%**<BPM>80%
 - 6 Minuti Fc **70%**<BPM>75%
-

Defaticamento: 10 minuti a piacere

SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale